

Gertrud



Lehner-Laiß

GERTRUDS KRÄUTERLAND



KRÄUTER³

Legende

VORWORT: Kräuter – Kräuter – Kräuter

TEIL 01: Warum sind frische Kräuter so wichtig?

TEIL 02: Kräuter schenken uns eine hohe Lebensqualität

TEIL 03: Wichtige Würzkräuter

TEIL 04: Wildkräuter

TEIL 05: Kleine Kräuterkunde

TEIL 06: Teekräuter

TEIL 07: Kräuterbäder

TEIL 08: Eisenwert – Zünglein an der Waage

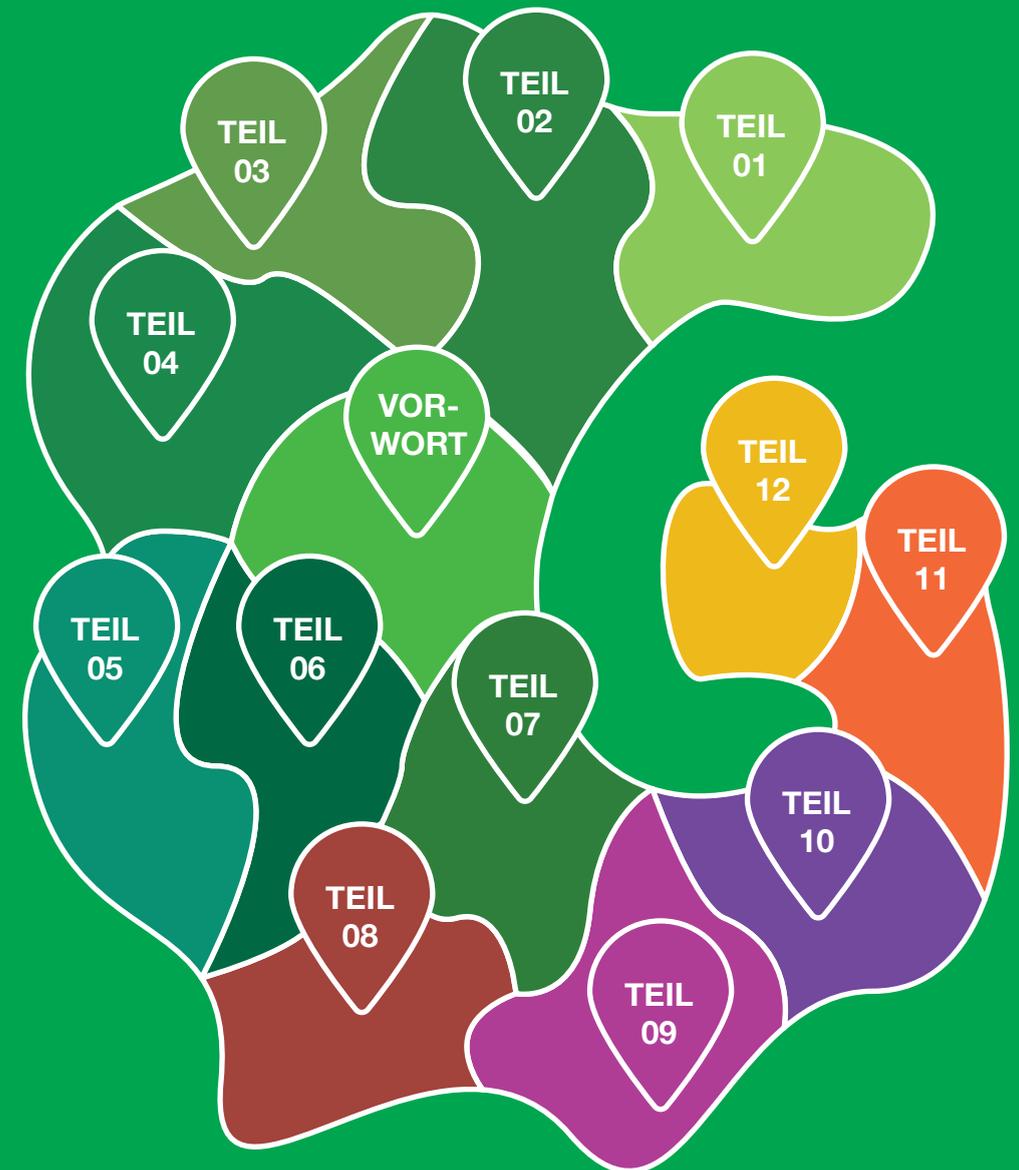
TEIL 09: Rotklee – Hormonbalance für Frauen und Männer

TEIL 10: Frauenheilkräuter

TEIL 11: Hildegard von Bingen

**TEIL 12: Rezepte – Mit frischen Kräutern
kochen und genießen**

Gertruds Kräuterland



**Ich nehme Sie an die Hand
und führe Sie in mein Kräuterland!**

Inhalt:

Vorwort, Einleitung Kräuter – Kräuter – Kräuter ...	6
TEIL 01 Warum sind frische Kräuter so wichtig?	18
Was bringen uns die Kräuter?	19
Wichtige Inhalts- und Wirkstoffe	20
Frische Kräuter sind Bausteine und Lebenselixiere	21
Womit würzten die Menschen früher?	22
Womit würzen sie heute?	
TEIL 02 Kräuter schenken uns eine hohe Lebensqualität	24
Frisch gemixte Kräutergetränke – „Kräuterfeuerwehr“	27
TEIL 03 Wichtige Würzkräuter	30
• gesundheitliche Aspekte der Kräuter	
• Verwendung in der Küche	
• Ernte	
• Konservierung	
• Unvorstellbare Vielfalt verschiedener Kräuter	
• am Beispiel Basilikum	32
TEIL 04 Wildkräuter – noch mehr Kraft	86
TEIL 05 Kleine Kräuterkunde	112
• Magenkräuter	115
• Entschlackung durch Sellerie	116
• Darmkräuter	117
• Leber-, Gallen-Kräuter	118
• Stoffwechselkräuter	120
• Atmungsorgane-Kräuter	122
• Hautkräuter	123
• Gehirnkräuter	125
• Nerven-, Schlafkräuter	130
• Heidelberger Bitterpulver	134
TEIL 06 Teekräuter	
• Tee – das ganz besondere Wasserle	
• klassische Teekräuter	140
• Morgentee	142
• Nachmittagstee	143
• Abendtee	143

TEIL 07 Kräuterbäder	
• Spezifische Wirkung der Kräuter	150
• Anwendung und Zubereitung	154
• Gesichts- und Kopfbäder	160
TEIL 08 Eisenwert – Zünglein an der Waage	
• Eisenmangel	
• Aufgabe des Eisens im Körper	
• natürliche Eisenquellen	168
TEIL 09 Rotklee – Hormonbalance für Frauen und Männer	172
TEIL 10 Frauenheilkräuter	176
TEIL 11 Hildegard von Bingen	176
• Was hat ihre Kräuterlehre uns heute zu sagen?	192
• Hildegards Kräuterkunde	195
TEIL 12 Mit Kräutern kochen und genießen	
• Salate	203
• Sommerküche mit Kräutern	205
• Suppen	208
• Hauptgerichte	210
• Nachspeisen	212
WASSER2000 – Wasser wie aus der Quelle	215
Stichwortverzeichnis	218
Nachwort	226
Danke	227
Impressum & Quellennachweise	229



VORWORT, EINLEITUNG Kräuter – Kräuter – Kräuter ...

Mit frischen Kräutern wurde ich auf unserem kleinen Hof auf der Ulmer Alb groß. Hinter dem Haus war ein großer Garten, dort wuchsen Salate, Gemüse, Kräuter und natürlich bunt leuchtende Blumen eines Bauerngartens.



Leuchtende Blumen im Bauerngarten

Meine Mutter liebte ihren Garten. Er war „Ernährungsgrundlage“ unserer großen Familie und Freude für sie. Sie hatte eine gute Gartenhand. **Liebevoll pflanzte, hegte und pflegte sie die wachsenden Pflanzen.** Trotz der vielen Arbeit mit 6 Kindern, die Arbeit im Stall, auf dem Hof, im Geschäft (Landhandel) und der pflegebedürftigen Oma, die häufig auch nachts nach ihr rief, war ihr der große Garten immer wichtig.

Alles wuchs prächtig und reichlich und wir freuten uns das ganze Gartenjahr über eine wunderbare Ernte. Wenn ich jetzt beim Schreiben gedanklich in meine Kindheit eintauche, sehe ich diese Bilder vor mir: die herrlichen Salate, Gurken, Rettiche, Tomaten, Kräuter und vieles mehr.



Jedes Jahr pflanzte unsere Mutter zusätzlich auf dem Feld eine lange Reihe mit viel Gemüse, Bohnen, Sellerie, Rote Bete, allen Kohlsorten und Petersilie in Hülle und Fülle an. Zentnerweise ernteten wir Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing, Rotkohl, Zwiebeln und ...



Gemüseernte

Kiloweise ernteten wir Petersilie. Diese wurde mit Karotten, Sellerie und Salz zur Kräuterwürze verarbeitet. Das war in erster Linie unsere wunderbare Suppenwürze, die in Gläsern im Keller gelagert und für Suppen und Gemüse Eintöpfe verwendet wurde.



Petersilie in Hülle & Fülle



TEIL 01

Warum sind frische Kräuter so wichtig?

... Ich nehme Sie an die Hand und führe Sie ins Kräuterland ...

Warum sind frische Kräuter so wichtig?

Frische Kräuter sind Geschenke der Natur. Dankbar dürfen wir Sie für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit verwenden. Frische Kräuter bieten eine Fülle an Vital- und Wirkstoffen. Sie ernähren uns. Mit frischen Kräutern bilden Sie ein stabiles Fundament Ihrer Gesundheit, weil Sie mit den Kräutern jede Speise aufwerten.

Nährstoffdichte und Haltbarkeit

- ✿ Die **höchste** und **beste** Nährstoffdichte finden wir in frischen Kräutern.
- ✿ Die **zweitbeste** Nährstoffdichte - die **beste** zur Vorratshaltung - erhalten Sie, wenn Sie frische Kräuter zu Pesto verarbeiten, z.B. aus Bärlauch, Petersilie, Basilikum.
- ✿ Die **drittbeste** Möglichkeit sind gefrorene Kräuter.
- ✿ Die **letzte** Variante sind getrocknete Kräuter.

Zwischen gefrorenen und getrockneten Kräutern haben wir ein Wechselspiel. Für Schnittlauch ist Einfrieren die beste Möglichkeit, bei Thymian oder Oregano ist Trocknen die beste Variante. Bei jedem Würzkraut schreibe ich dazu, ob es besser ist, es zu trocknen oder einzufrieren.



Wichtig ist, von Saison zu Saison zu denken und **keine Vorratshaltung auf viele Jahre** vorzubereiten. Das ist zu schade für die wertvollen Kräuter und für die Zeit. **Wirkstoffe** werden bei getrockneten und gefrorenen Kräutern nach **ca. 9 Monaten** weniger. Am besten ist es, wenn Sie Ihre Vorratshaltung Jahr für Jahr machen.

Seit Menschengedenken sind Kräuter lebenswichtig. In alten Kulturen waren Kräuter **Medizin und Ernährung**. Seien es die alten Ägypter, Kelten, Griechen, Inkas, Indianer. Alle Kulturen lebten mit Kräutern. Medizinmänner der Indianer hatten wohl das größte Kräuterwissen. Sie wussten, mit welchem Kräutlein, welchen Blüten, Blättern, Stängeln oder Wurzeln sie was heilen konnten.

Ich glaube, von diesem Kräuterwissen steht uns heute nur ein kleiner Teil zur Verfügung. Denken Sie an Klosteranlagen, in denen prächtige Kräutergärten angelegt waren. Das gesammelte Wissen ist in Kräuterschriften in den Klosterarchiven zu finden.

Erinnern Sie sich an das Wissen der Kräuterfrauen im Mittelalter. Sie galten als wissende Frauen, die selbst Medizin herstellten. Die meisten dieser Wissenden mussten das mit ihrem Leben bezahlen. Eine der großen Frauen vor dem Mittelalter war **Hildegard von Bingen**. Es ist für mich heute noch ein Wunder, dass sie damals unter Schutz stand und überlebte. Bis zu ihrem Lebensende lehrte sie ihre Erkenntnisse. Lesen Sie von Seite 92 bis 201 mehr über Hildegard von Bingen.

Was bringen uns Kräuter?

- ✿ Energie
- ✿ Bausteine für neue Körperzellen
- ✿ Anregung des Drüsensystems
- ✿ Stabilisierung und Regulierung des Hormonhaushalts
- ✿ Jungerhaltungsfaktor für jugendliche Frische beim Älterwerden
- ✿ Aktivierung des Stoffwechsels
- ✿ Steigerung von Lebensfreude und Lebensqualität



TEIL 2 Kräuter schenken uns eine hohe Lebensqualität, dafür danke ich täglich

Die unterschiedliche Verwendung von Kräutern:

Küchen- und Würzkräuter

- frisch: zum Salat, Hauptgericht, Nachtisch, im Quark, aufs Brot, in Suppen, Soßen, als Dip, Pesto ...
- als **Kräutergetränke** „Feuerwehr im Körper“
- als **Fuß-, Gesichts- und Voll-Bäder** z. B. mit Brennnessel, Rosmarin, Zitronenmelisse, Schafgarbe, Rotklee (Mein Buchtipp: **Die Heilkraft des Wassers neu entdecken**)
- als **Kräuteressig**, z.B. Estragon-Essig
- gefroren: Manche Kräuter lassen sich gut einfrieren wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Estragon. Gefroren verwende ich die Kräuter nur zum Essen.
- getrocknet: Einige Würzkräuter lassen sich gut trocknen wie z. B. Dill, Bohnenkraut, Oregano. Getrocknet verwende ich die Kräuter nur zum Essen.

Teekräuter

- frisch oder getrocknet als Tee, kurz ziehen lassen, 3 – 10 Minuten je nach Sorte und Verwendung

Wildkräuter (Siehe ab Seite 86)

- sind stärker als angebaute Kräuter
- **Achtung: Nur wer Wildkräuter kennt, darf Wildkräuter sammeln und verwenden.**



Heilkräuter frisch oder getrocknet als

- Kräutergetränk
- Tee
- Essenz
- Kräuteröl (z. B. Johanniskraut-Öl)
- Kräuterwein (z. B. Petersilienwein, auch bekannt als Herzwein)
- Kräuteressig (z. B. Wermutessig für den Magen)
- Kräuterbäder

ERNTE

Der beste Zeitpunkt für die Kräuternernte

ist vor dem Erreichen der Blütenphase. In dieser Zeit stecken das Aroma und die meiste Kraft in den Pflanzen. Wenn die Pflanzen zu blühen beginnen, sammelt sich viel Kraft in der Blüte, um die Samenbildung vorzubereiten. Die Pflanzenblätter verfügen in der Blüte über weniger Aroma und Kraft. Selbstverständlich können Sie Schnittlauch, Basilikum, Dill, Oregano, Salbei ... auch während der Blütezeit ernten. **Vorsicht ist bei Petersilie geboten, siehe Seite 62.**

Die beste Tageszeit für die Kräuternernte

ist der späte Vormittag, bis **ca. 11 Uhr.**

Zu dieser Zeit haben die Kräuter den höchsten Stand der **aromatischen Nähr- und Wirkstoffe**. Ein sonniger Tag ist wichtig. Die Kräuter müssen trocken sein, frei von Morgentau. Schneiden Sie die Küchenkräuter einige Zentimeter über dem Boden ab. So können mehrjährige Pflanzen im nächsten Jahr wieder austreiben. Einzelne Blätter, Blüten, kleine Triebe zupfen Sie mit der Hand. Kleine Insekten oder Ameisen können Sie durch Schütteln leicht entfernen. Wollen Sie die Kräuter abwaschen, schwenken Sie diese bitte nur kurz in kaltem Wasser. Tupfen Sie die Kräuter danach mit Küchenpapier „trocken“.



Wichtig:

Ernten Sie nur gesunde und einwandfreie Pflanzen!



TEIL 3 Wichtige Würzkräuter

Frische Kräuter sind für eine gute Gesundheit ausgesprochen wichtig, erst mit Kräutern bin ich ein ganzer Mensch!

Zur Orientierung:

-  = gesundheitlicher Nutzen
-  = Verwendung
-  = Pflege, Ernte, Konservierung ...
-  = besondere Hinweise



Basilikum:

-  • fördert die Fettverdauung, wirkt krampflösend bei Blähungen, bei Unruhe im Darm.
- beruhigt die Nerven, wirkt schlaffördernd.
- ist gut für Herz, Nieren, für Diabetiker.
- enthält Vorstufen von Östrogenen, deshalb ist es wertvoll für den Hormonhaushalt.
-  • ist besonders geeignet für Tomatensalat, Tomatengerichte, Pizza und auch lecker für alle Salate, zu gegarten Nudeln, Kartoffeln, Reis, Kräuterbutter, -quark.
-  • Kaufen Sie erst nach den Eisheiligen (12.-15. Mai), also ab Mitte/Ende Ende Mai Basilikumpflanzen. Pflanzen Sie diese in einen großen Blumenkübel oder in eine große Schale.
- Basilikum steht gern geschützt vor Regen unter einem Dach oder Dachvorsprung und liebt Sonne, Wasser und Liebe.

-  • Wenn der Blumenkübel (oder mehrere) den richtigen Platz hat, wachsen die Pflanzen üppig und Sie können beim Wachsen zuschauen.
- Gießen Sie nicht zu viel, sonst besteht die Gefahr, dass die Wurzeln faulen. Feucht darf es sein, doch Basilikum mag keine „nassen Füße“ wie Staunässe.
- Basilikum lässt sich am besten mit gutem Olivenöl und etwas Meersalz zu Pesto verarbeiten. Auf diese Weise bleiben Aroma, Farbe und Nährstoffe hervorragend erhalten.
- Beim Trocknen verliert Basilikum das besonders feine Aroma.
- Friert man Basilikum ein, wird es schwarz.
-  • sollte immer in großen Blumenkübeln gepflanzt werden, die „schneckenfern“ am Hauseingang, auf der Terrasse oder dem Balkon stehen. Schnecken lieben Basilikum. Pflanzen Sie es nie direkt in die Erde im Garten, sonst ist in wenigen Stunden nichts mehr da.
- So ernten Sie Basilikum richtig und erfolgreich: Zwicken Sie jeweils die oberen Spitzen mit Stiel eines Triebes ab. So wächst Basilikum laufend und wunderbar nach und Sie können täglich ernten. Das ist so schön, Basilikum wie in Bella Italia!!!





TEIL 4 Wildkräuter – noch mehr Kraft



**Die Natur bietet
für Jeden das Beste**

Gesunde Ernährung mit Kräutern und Wildkräutern

Seit 1983 verwende ich je nach Jahreszeit täglich frische Kräuter. Klassische Würzkräuter, Wildkräuter, Heilkräuter für Tees, Kräuter für Gesichts-, Fuß und Vollbäder, nach dem Motto: Kräuter, Kräuter, Kräuter. Täglich trinke ich mit großer Freude und Dankbarkeit meine geliebten frisch gemixten Kräutergetränke - auch im Winter (Feldsalat, Endiviensalat, Grünkohl, Schnittsellerie).

Das ist für mich Zellenergie vom Feinsten.

Essen ist etwas Schönes. Gesundes Essen ist noch schöner. Zubereitete Speisen mit Kräutern und Wildkräutern sind am besten. Das wachsende Interesse an gesunder Ernährung und hochwertiger Qualität von Lebensmitteln ist bei immer mehr Menschen zu beobachten. Ich freue mich, dies auch bei vielen jungen Menschen zu sehen. Besonders freue ich mich, das wachsende Interesse an Kräutern und Wildpflanzen wahrzunehmen.

**Ich bin, was ich esse.
Ich bin, was ich denke.**



Wenn ich verstehe, welche große Wirkung dieser kleine Satz hat, habe ich viel erkannt. So entwickle ich mich weiter, weil mir klar wurde, was wichtig ist. Meine Erkenntnis heute ist der nächste Schritt für mein Tun heute und morgen.

In jungen Jahren verstand ich den Sinn einer gesundheitsfördernden Ernährung keineswegs. Ich aß, was auf dem Tisch stand, oder, was mir unterwegs so „begegnete“. Hauptsache, mein Bauch war gefüllt, der Magen beruhigt.

Heute verstehe ich die Wirkung und Auswirkung gesunder Ernährung, weil ich sofort spüre, wenn meine tägliche Ernährung optimal oder “na ja“ ist. Der **Unterschied** zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel spielt dabei eine wichtige Rolle.



Löwenzahnblüten



TEIL 5 Kleine Kräuterkunde – was ist wofür gut?

Während ich diese Zeilen schreibe, bin ich von der Kraft jedes einzelnen Würzkräuts, jeder Wildpflanze beeindruckt und begeistert. **Kräuter sind einzigartig.** Ich bin jeden Tag für diese Geschenke der Natur dankbar. Es gibt kaum Worte, um meine Gefühle der Freude, Demut und Dankbarkeit zu beschreiben, was Kräuter für mich bedeuten. Ich verneige mich vor ihnen.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, von Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie die Kraft der Kräuter neu erkennen und erleben dürfen. Ja, dass Sie große Dankbarkeit fühlen, weil Sie glücklich und gesund **mit Kräutern leben.**



**Jedes Würzkräut, jedes Wildkraut,
jede Pflanze ist ein Geschenk für uns.
Hegen, pflegen wir sie mit Freude,
ernten wir sie in Demut,
bereiten wir sie in Liebe zu,
genießen wir sie
mit dankbarem Herzen.**

Würzkräuter

- verleihen unseren Speisen den gewünschten und passenden Geschmack.
- verbessern die Verdauung.
- stärken unsere Körperorgane.



Denken Sie dabei auch an die früheren Klostergärten, an „Klostermedizin“.

Würzkräuter und Wildpflanzen fördern durch ihre spezifischen Wirkstoffe eine gute Verdauung.

Sie stärken ein wohliges Gefühl im Bauch sowie die Aufladung der Zellen im ganzen Körper.

Jede Pflanze hilft auf ihre Weise.

Die allerwichtigsten Themen und die dazu stärkenden Kräuter nenne ich hier.

Sie sehen auf einen Blick, was wofür gut ist.

Einzelheiten zu den jeweiligen Kräutern lesen Sie vorne bei den Gewürzkräutern und bei den Wildpflanzen.

Hier geht es um die Art der Verwendung: als Kräutergetränk, zum Würzen, im Bad, als Tee.

Bei den Kräutergetränken meine ich die frisch gemixten Kräutergetränke. Wir haben hier, wie beim Würzen, die ganze Kraft der Pflanze zur Verfügung, frisch und voller Energie.

Wenn Kräuter konserviert sind oder als Tee genossen werden, haben sie weniger Inhaltsstoffe. Beim Tee erzielen wir einen Auszug aus den Kräutern, siehe nächstes Kapitel.



TEIL 6 Teekräuter

Das Teetrinken, Tee zu genießen ist eine uralte Tradition. In vielen Ländern und Kulturen zählte und zählt das Teetrinken bis zum heutigen Tag zu einer wichtigen Zeremonie eines Tages.

1977 machte ich als damals 21-jährige meine erste Flugreise. Mit einer organisierten Gruppe durfte ich nach Schottland reisen. Wir flogen nach London. Von dort aus fuhren wir mit dem Zug nach Glasgow. Eine wunderschöne und beeindruckende Rundreise durch Schottland erwartete uns.

Warum schreibe ich das hier im Kapitel „Teekräuter“?

Weil ich auf dieser Reise etwas mich sehr Beeindruckendes erleben durfte. Wo auch immer wir empfangen wurden, es standen mit Wasser gefüllte Glaskaraffen auf den Tischen und wir wurden liebevoll und reichlich mit Wasser bedient. Das war mir neu und fremd. Bei uns daheim stand höchstens ein Krug „Most“ auf dem Tisch, doch kein Wasser. „Zufällig“ las ich soeben im kleinen Tagebuch dieser Reise und dort steht:

„7.7.1977, am Nachmittag besichtigten wir eine zweite Farm. Diese umfasst 270 ha und wird von 8 Personen bewirtschaftet. Der Farmer zeigte uns die Gebäude und beantwortete unsere Fragen. Das war alles interessant. Dann kam der Höhepunkt des Tages: Wir wurden auf dieser Farm auf den wunderschönen, englischen Rasen zur traditionellen Teestunde eingeladen. Der Tee schmeckte herrlich. Das beeindruckte mich sehr. Wassertrinken und Teestunde.“

Viele Jahre zogen seit dieser Reise ins Land und heute, als ich über Teekräuter schreibe, fällt mir diese Reise ein. **Warum?** „Wassertrinken und Teestunde.“

Ja, genau, darum geht es jetzt in diesem Kapitel. Auch ich habe - wie viele Menschen in unserem Land - **Wassertrinken mit Teetrinken verwechselt**. Viele Jahre trank ich den ganzen Tag Tee, das waren keine Teestunden mehr, das waren „Teejahre“. Seit ca. 20 Jahren habe ich das korrigiert. Mit großer Freude und Dankbarkeit trinke ich jeden Tag reines, klares, vitalisiertes Wasser. Wenn es mal passt, genieße ich eine Tasse köstlichen Kräutertee. Heute weiß ich, dass in unseren Zellen Wasser ist und kein Tee und dass mein Körper in erster Linie Wasser benötigt, um gesund und vital zu sein und zu bleiben.

Wasser ist das grundlegende Getränk zum Durchspülen. Tee ist ein Genussgetränk.



Das ist meine Botschaft für Sie in diesem Kapitel.

Trinken Sie z.B. jede Stunde ca. 250 ml Wasser, gerne auch warmes Wasser. Trinken Sie 1 Tasse Kräutertee zum Frühstück oder am Nachmittag oder am Abend, doch nicht den ganzen Tag.

Es ist wichtig, dass wir Wasser nicht mit Tee verwechseln, das sind zwei völlig andere Getränke. Wollen Sie dieses Thema vertiefen? So lesen Sie in meinem Buch **Heilkraft des Wassers neu erleben**. Die Natur bietet eine Fülle wohlschmeckender Teekräuter. Nutzen Sie die Geschenke der Natur bewusst und genießen Sie immer wieder einen Kräutertee aus diesen Gaben.

Noch eine Bitte: Lassen Sie Kräutertee keine 10 Minuten ziehen, wie es auf vielen Verpackungen empfohlen wird. Kräutertee zieht nach.



TEIL 7 Kräuterbäder

Kräuterbäder – Jungbrunnen der Zellen



! Info:

Ich liebe Kräuterbäder und ich fühle nach jedem Kräuterbad eine kraftvolle Aufladung in den Zellen, neue Kraft in mir. Es ist kaum vorstellbar, welche **Heilkraft, Energie und Leistungskraft** durch regelmäßige Kräuterbäder in den Zellen spürbar ist, sei es in Form eines Hand-, Fuß- oder Vollbades.

Kräuterbäder haben ihr besonderes Merkmal an **Heilkraft**, die wir über unser größtes Organ, unsere Haut, aufnehmen. Es ist wie mit allem: Wenn wir es selbst erlebt und erkannt haben, beginnt die Motivation und die daraus folgende positive Entwicklung fast wie von selbst. Wer einmal Kräuterbäder erlebte, genießt sie immer wieder aufs Neue. Dabei ist die Vielfalt mit ihrer unterschiedlichen Wirkung sensationell.

✓ Wirkung:

Kräuterbäder, aus frischen oder getrockneten Kräutern zubereitet, verbessern die Gesundheit in den Organen und im Körper. Sie geben der Körpersubstanz ein **neues Energieniveau**. Je besser die Körpersubstanz eines Menschen ist, desto mehr

Energie und Leistungskraft steht zur Verfügung. Das ist für Menschen, die schnell erschöpft sind, von Bedeutung. Kräuter haben ihre spezifische Wirkung. Dadurch können Organe und deren Funktionen gezielt verbessert werden.

Kräuterbäder sind Geschenke des Himmels.

Sie

- 🌿 fördern die Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- 🌿 verbessern die Körpersubstanz
- 🌿 regenerieren das Gehirn
- 🌿 liefern Chlorophyll
- 🌿 verbessern Organe und deren Funktionen
- 🌿 laden die Zellen wie eine Batterie auf (z.B. Rosmarin)

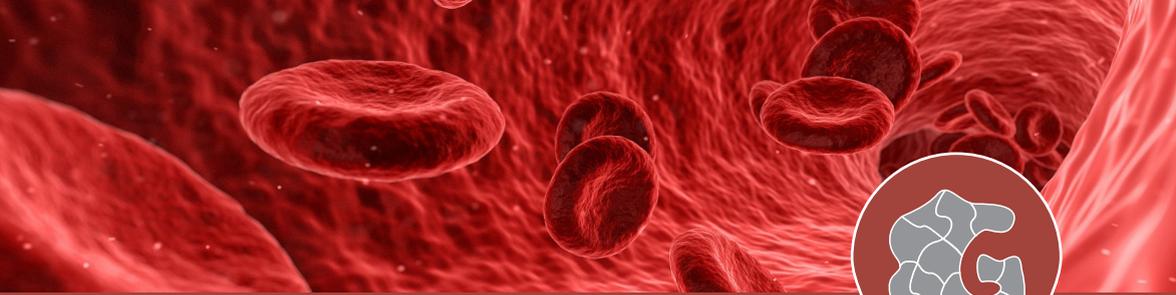
Worin liegt der Unterschied?

Wir unterscheiden zwischen ätherischen und allgemeinen Kräuterbädern. Bei den Kräutern, die ätherische Öle enthalten, wirken diese zusätzlich aufladend und regenerierend.

Zusätzliche Wirkung der Kräuter mit ätherischen Ölen:

- ... **die Wirkstoffe der Kräuter und die der ätherischen Öle werden von der Haut aufgenommen. Sie gelangen direkt ins Blut und machen Gifte im Körper unschädlich**
- ... **schädliche Keime werden im Körper abgeschwächt**
- ... **sie verbessern die Gesundheit und laden die Zellen auf**





TEIL 8

Eisenwert (HB-Wert) – Zünglein an der Waage des Wohlbefindens

Das Thema Eisenwert (HB-Wert) und natürliche Eisenquellen ist ein besonders wichtiges Thema. Darüber könnte ich viele Seiten schreiben. Für uns Frauen ist ein stabiler HB-Wert das Zünglein an der Waage des **Wohlbefindens**. Für eine gesunde und schöne Haut, für schöne Haare und Nägel, für die Leistungsfähigkeit, das seelische Gleichgewicht und vieles mehr zählt Eisen als **wichtigstes Spurenelement**.

Ein optimaler HB-Wert liegt zwischen 12–14. Da wir Frauen durch die monatliche Periode Blut ausscheiden, rate ich, regelmäßig im Alltag auf den HB-Wert zu achten und täglich etwas für ihn zu tun. Doch um etwas tun zu können, sollten wir wissen, was für den HB-Wert förderlich ist. Das gilt wie bei allem: Wenn wir wissen, was zu tun ist, kann alles leicht sein.

Grundsätzlich zeigt sich ein guter HB-Wert im Blut für Frauen und Männer jeden Alters als vorteilhaft. Als zentraler Baustein des roten Blutfarbstoffs ist Eisen für den **Sauerstofftransport** und vieles mehr im Blut zuständig, was einen positiven Einfluss auf die gute Leistungsfähigkeit eines Menschen hat.

Unser Körper kennt 2-wertiges Eisen – wo finde ich das?

Die für mich **wichtigsten Quellen** von 2-wertigem Eisen sind

- in Kräutern wie Brennnesseln, Löwenzahn, Bärlauch, Petersilie u.v.m.
- in dunklen Früchten, Beeren und Gemüsearten.

Weil der Organismus dieses 2-wertige Eisen kennt, ist es für ihn leicht bioverfügbar. Es kommt am besten in den Zellen und im Blut an. Die optimale Aufnahme und Verwertung dieses Eisens werden zusätzlich gefördert, wenn das innere, seelische Gleichgewicht auch gegeben ist. Die Eisenaufnahme und somit der Eisengehalt im Blut hängen u.a. auch vom **„seelischen Energieverbrauch“** eines Menschen ab.

In **Stress-Situationen** wird im Körper mehr Eisen verbraucht. Achten Sie schon allein deshalb darauf, „Stress“ abzubauen oder nicht mehr aufkommen zu lassen. Häufig setzen wir uns selbst in einer Aufgabe so unter Druck, dass Stress an den Nerven zerrt, wir nachts nicht schlafen können, innerlich unruhig und getrieben sind und dies alles den Blutdruck erhöht. Trinken wir dann auch noch mehr als eine Tasse Kaffee pro Tag, spüren wir, wie es im **Nervensystem „zerrt“**. Ich glaube, ein Tässchen Kaffee pro Tag kann der Körper gut verkraften. Doch viele Menschen trinken 4 große Tassen, das ist ein Liter und das ist für die meisten Menschen zu viel.

Ja, das stimmt, wir können lernen – so, wie wir alles lernen können –,

- **keinen** Stress aufkommen zu lassen,
- **keinen** Stress „zu machen“.

Vor Jahren war ich eine richtige **„Stress-Meisterin“** und ich fand es gut, Stress zu haben. Vielleicht kam ich mir sogar wichtig vor, in dieses Rad gebunden zu sein???

Körper, Geist und Seele

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Alles zusammen bildet eine Einheit. Je besser alle Bereiche im Gleichgewicht sind, desto gesünder und vitaler ist ein Mensch.

Das bedeutet,

- für meinen Körper Sorge ich gut:
Ich trinke 2-3 Liter Wasser reines, klares Wasser, frisch gemixte Kräuter- und Nussgetränke.
Ich trinke milchsauer vergorene Gemüsesäfte.
Ich ernähre mich vielseitig, biologische und gesund.
Ich genieße Badeanwendungen (Fuß-, Hand-, Gesichts und Vollbäder).
Ich bewege mich täglich an der frischen Luft, so gut wie möglich.

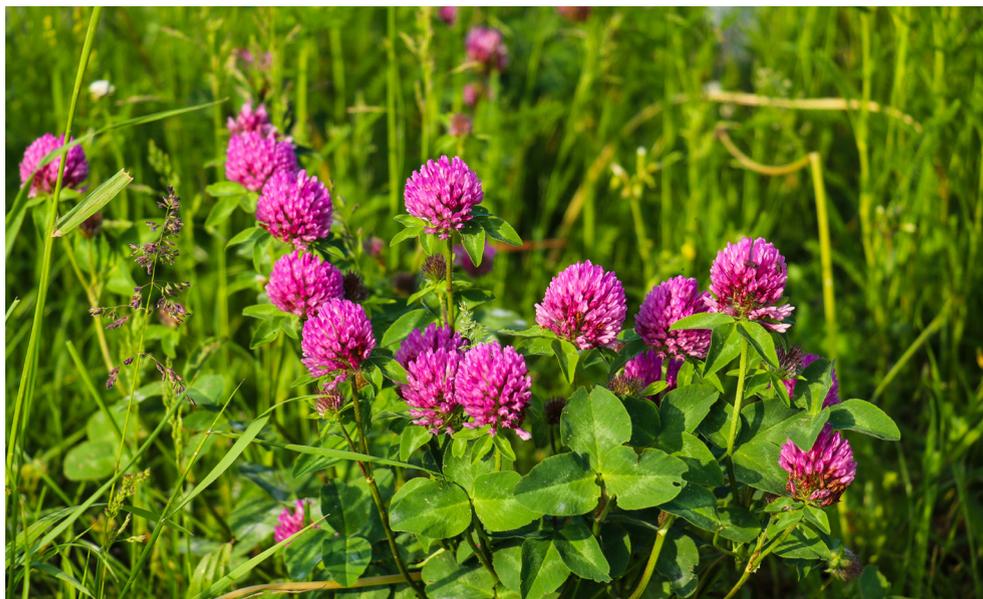


TEIL 9

Rotklee – regulierende Hilfe im Hormonhaushalt für Frauen und Männer

Rotklee ist eine der ersten Kleearten, die die Menschen seit etwa 1600 Jahren als eiweißreiche Futterpflanze anbauten. In den letzten Jahren wurde er auch als gesunde **Nahrungspflanze** entdeckt.

Rotklee, auch **Wiesenklee** genannt, wächst zwischen anderen Gräsern vorzugsweise auf trockenen Wiesen und Weiden, an Wegrändern und Straßenböschungen. Die Rotklee-Blüten werden von Hummel-Arten bestäubt, die mit ihrem langen Rüssel den tiefliegenden Nektar erreichen können. Hummeln und Schmetterlinge lieben Rotklee. Er ist in Europa bis zum Himalaya verbreitet.



Rotklee, das alte Wildkraut,

- beschenkt uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen, z.B. Magnesium, Kalzium, Kalium, B- und C-Vitaminen.
- enthält zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, Flavonoide.
- bedient uns mit Carotinoid Lutein (verwandt mit Vitamin A) und Zeaxanthin für die Augen.
- wirkt antioxidativ, antimikrobiell, antiviral, antibakteriell, zellschützend, entzündungshemmend.
- verbessert Herz und Kreislauf, den Blutfluss, senkt Cholesterin, auch LDL und Triglyceride.
- unterstützt den Knochenstoffwechsel (Osteoporose).
- fördert eine gesunde und schöne Haut. Viele Hautprobleme sind hormonellen Ursprungs.
- stärkt die Prostata der Männer.
- punktet mit seiner einzigartigen Kombination 4 verschiedener Isoflavone. Diese zählen zu den Phytoöstrogenen, einer Vorstufe von Hormonen. Beachtenswert ist, dass Rotklee 4 Isoflavone-Wirkfaktoren enthält, während Soja 2 Isoflavone-Wirkfaktoren aufweist. Isoflavone werden als „Wächter“ des Hormonhaushalts bezeichnet.

Isoflavone

- können als körpereigene Hormone wirken.
- helfen, unseren Hormonspiegel auszugleichen, sowohl bei Östrogenmangel als auch bei Östrogenüberschuss. Auf diese Weise lindert Rotklee unterstützend Hitzewallungen, Wechseljahresbeschwerden, reguliert den Menstruationszyklus, wirkt Regelbeschwerden entgegen. Während der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren bietet Rotklee mit seinem hohen Isoflavone-Gehalt eine besonders große Hilfe für den Körper.

Es ist ein erstrebenswertes Ziel, dass bei Frauen und Männern jeden Alters der Hormonhaushalt im Lot ist.

Leistungsfähigkeit, Stimmungsschwankungen und gesunder Schlaf werden vom Hormonhaushalt beeinflusst.

Wenn es Ihnen hormonell nicht gut geht, lassen Sie einen Hormonstatus machen, damit Sie wissen, wo Sie stehen.

Rotklee ist für Frauen und Männer gleichermaßen wertvoll.



TEIL 10 Die Kraft der Frauenheilkräuter

Über Frauenheilkräuter wurden schon viele sehr gute Bücher geschrieben, deshalb will ich hier nur meine Erfahrungen ergänzen.

Der weibliche Hormonhaushalt benötigt über **Jahrzehnte** hinweg eine wertschätzende Aufmerksamkeit und Pflege, weil er so viele wichtige Aufgaben im Körper einer Frau regelt und reguliert. Jede Station einer Frau bedarf der **Achtsamkeit**. Sei es der Weg einer jungen Frau zur Familiengründung, der ersten Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, Alltag, weitere Kinder oder keine Kinder bis hin zur Zeit der Wechseljahre, die Veränderung vom Arbeitsleben in den „Ruhestand“ und die Zeit danach auf dem Weg des Älterwerdens. Alles mag gut begleitet sein.

Mein Hormonhaushalt – Spiegel meiner Seele

Schon als Jugendliche und junge Frau konnte ich jeden Monat beobachten, dass ich viel mehr Regelschmerzen erlebte, wenn ich in einem Monat mehr Kummer und Sorgen auszuhalten hatte als in einem anderen Monat. Ich durchwanderte äußerst schwierige Jahre als Heranwachsende und junge Frau, ich hatte viele Sorgen und große Probleme. Obwohl ich damals keine Kenntnisse vom Hormonhaushalt hatte, fand ich es höchst interessant, dass sich besonders sorgenvolle 4 Wochen in meiner aktuellen Periode in meinen Regelschmerzen spiegelte. Das war wie ein offenes Buch. Nein, ich verstand es nicht, doch tief in meinem Herzen fühlte ich einen wichtigen Zusammenhang zwischen den Ereignissen in meinem Leben und meinem Wohlbefinden.

Als ich mich Jahrzehnte später in den Wechseljahren erlebte, sah ich diese Zusammenhänge mit Hitzewallungen und innerem Druck oder innerem Stress, den ich hatte oder den ich mir machte. Manchmal

kann man das nicht genau unterscheiden, ob der Druck von außen oder von innen kommt. Nach der Erkenntnis arbeitete ich an diesem Thema sehr bewusst und ich war so glücklich, auch hier zu fühlen, dass ich wenig oder fast keine Hitzewallungen hatte, wenn ich innerlich im Gleichgewicht war.

So erkannte ich immer wieder neu, dass wir in ein **Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele** eingebettet sind und dass wir unsere Geschicke „mitlenken“ können. Welch eine wunderbare Chance, nicht ausgeliefert zu sein, sondern zu lenken. Ich kann Situationen verändern, meine Einstellung zum Leben bzw. zu Menschen korrigieren, mich verändern.

Immer mehr sah ich, dass der Sinn meines Lebens sich darin zeigt, mich jeden Tag aufs Neue zu erleben, mich zu verändern und mich weiterzuentwickeln, immer weiter, immer weiter. Das hört nie auf und alles gehört zusammen.





TEIL 11 Hildegard von Bingen

Was hat die Kräuterlehre der Hildegard von Bingen uns heute zu sagen?

Hildegard von Bingen lebte im 12. Jahrhundert als Äbtissin im deutschen Kloster am Ruppertsberg. Überlieferungen nach konnte sie durch göttliche Visionen die positiven und negativen Einflüsse der Natur auf Leib und Seele erkennen. Sie sah zwischen Universum und Erde die Naturkräfte der Schöpfung sowie die körperlichen, geistigen und seelischen Ursachen von Krankheiten und Schwächen. Ihre **einzigartigen Weisheiten** hat Hildegard in ihre naturkundlichen und theologischen Bücher geschrieben, die nahezu 800 Jahre lang in Vergessenheit geraten waren.

In ihren medizinischen Werken beschrieb Hildegard von Bingen über **hundert Heilpflanzen** und gab Kräuter-Rezepte für die Anwendung als Wein, Öl, Essig, Pulver, Tee, Auflage, Salbe und Tinktur. Sie verband das Wissen über die Wirkungsweise mediterraner Heilpflanzen, wie sie in Klostergärten wuchsen, mit Erkenntnissen über Kräuter, die vor der Haustüre wuchsen.

Durch ihre eigenen Erfahrungen und die Erfahrungen des Volkes wurde das Spektrum in der Anwendung immer größer. Seit der österreichische Arzt Gottfried Hertzka (1913 bis 1997) die sogenannte Hildegard-Medizin begründete, fand deren medizinisches Gedankengut auch international Beachtung.

Hildegards Überlieferungen werden heute auch als Weisheiten zum Heil der Menschen gesehen.



Sv.
Hildegard.



TEIL 12

Rezepte - Mit frischen Kräutern kochen und genießen

Bitte beachten Sie bei der Zubereitung der Speisen:

- Bereiten Sie Ihre Speisen grundsätzlich **möglichst frisch zu**. Dadurch haben Sie eine höhere Energie als in Fertignahrung.
- Garen Sie Gemüse schonend in wenig Wasser (sozusagen im Dampf). Braten Sie Gemüse nicht an. Der Eigengeschmack von Gemüse kommt dadurch kraftvoller zum Ausdruck.
- Geben Sie Kräuter, Wildpflanzen, kalt gepresstes Olivenöl oder eine Schnitte Butter, Salz erst zum Schluss dazu.
- Braten Sie so wenig wie möglich an, gebratene Fette werden zu giftigen Transfettsäuren, zu **Killerfetten**, die gesunde Fette, z.B. Omega-3-Fettsäuren killen. Gebratene Fette machen das Blut dick, verschlacken das Blut, lassen die Blutgefäße im Laufe der Jahre zuwachsen. Sie stellen eine Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Wir zahlen für den „gewohnt guten Geschmack“ von „Gebratenem“ einen sehr hohen Preis für unsere Gesundheit. Zwiebeln lassen sich auch in Wasser andünsten, sie sind dadurch viel leichter verdaulich.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten auf einfache, gesunde und schonende Weise zu. Verwenden Sie für Gemüsesuppen Produkte **ohne Geschmacksverstärker, ohne Glutamat**, das ist wichtiger als uns bewusst ist.
- Verwenden Sie beste Qualität an Essig, Ölen, Gewürzen, Salz, Kräutern, Wildpflanzen...

Wollen Sie mehr Einzelheiten darüber wissen, so lesen Sie im **TuWas! Kochimpulse Kochbuch**.

Dieses ist ein erstklassiger Gesundheitsratgeber mit vielen wichtigen Informationen für Ihre Gesundheit und mit Rezepten durch das Jahr.

Die Mengenangaben der folgenden Rezepte sind ungefähre Angaben und für 2 Personen gedacht.

Bitte variieren Sie mit den Mengenangaben selbst, je nach Appetit und ob Sie die Suppe als Vorspeise oder als Hauptgericht servieren. Die Rezepte sollen stichpunktartige Inspirationen bezüglich der Kräuter Verwendung sein. In den **TuWas! KochImpulsen** finden Sie Rezepte mit genauen Mengenangaben.

Salate

Endiviensalat mit Wildkräutern (Bärlauch, Giersch, Brennnesseln oder nach Bedarf) Endiviensalat fein schneiden, waschen, bitte nicht warm, abtropfen lassen. Schneiden Sie auch die Wildkräuter klein.

Dressing:

Mischen Sie alle Zutaten des Dressings $\frac{1}{2}$ klein geschnittene Zwiebel, $\frac{1}{4}$ TL TuWas Kräutermischung, $\frac{1}{2}$ TL Kräutersenf, Balsamico, Olivenöl, Raso Würze, Kräutersalz, 1 Spritzer Agavensirup, $\frac{1}{2}$ TL Maiers Bruschetta, einen Schuss Sahne und etwas Wasser. Mengensie den geschnittenen Endiviensalat unter und zum Schluss die Kräuter. Wer mag, kann noch 1 Handvoll Walnüsse oder andere Nüsse dazu geben.

Chicoreeblätter mit gefüllt

Legen Sie die Chicoreeblätter wie einen Fächer auf einen Teller oder eine flache Platte. Füllen Sie die Blätter z.B. mit einem Rote Bete Dip oder gekochtem Rote Bete Salat oder mit Karottensalat oder mit Kräuterquark. Die gefüllten Chicoreeblätter sehen immer ansprechend aus und sie schmecken lecker.



GERTRUDS KRÄUTERLAND

In diesem wertvollen „Kräuterratgeber“ finden Sie viele wichtige Impulse aus meinem Kräuterleben für Ihr Kräuterleben. Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

Für

- schon Kräuter „Begeisterte“ zur weiteren Motivation und Inspiration,
- schon Kräuter „Wissende“, um weiter ins TUN zu kommen,
- Menschen, die Kräuter neu in ihr Leben lassen wollen.

Für Menschen,

- mit oder ohne Garten,
- mit oder ohne Balkon, Terrasse,
- mit Haus oder Wohnung,
- jeden Alters.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit Kräutern zu leben, jeder auf seine Art und Weise. Als ich 1978 in meine erste eigene Wohnung in Stuttgart zog, hatte ich nur die kleine 1,5 Zimmer Wohnung, ohne Balkon, ohne Terrasse, ohne Garten. Dort begann meine große Kräuterzeit mit meinen Kräuterkforschungen. Es geht alles. Entdecken Sie auf Ihre Weise mit Kräutern glücklich und gesund zu leben.

Ich nehme Sie an die Hand und führe Sie in mein Kräuterland!



ISBN 978-3-938538-40-1